

1/

季节性流感和 2009H1N1 流感： 家长手册

2/

流感信息

什么是流感？

流感（流行性感冒）是由流感病毒引起的鼻腔、咽喉和肺部感染。在美国，每年都有人感染流感病毒，并因此住院甚至是死亡。已经出现的流感病毒多种多样，在此基础上有时还会出现一种新型流感病毒，并开始在人群间传播，使大批人受到传染。

什么是 2009 H1N1 流感？

2009 H1N1 流感（亦称猪流感或新型流感）是一种非常特别的新型流感病毒，现正在全球范围内蔓延。在当前的流感季节中，科学家预测 2009 H1N1 流感和季节性流感将导致比普通流感季节更多的人患病。同时亦会有更多的患者住院和死亡。

这种流感有多严重？

大多 2009 H1N1 患者病情较为轻微，无须就医，而季节性流感亦有同样的特点。但流感也可能非常严重，尤其是幼儿（2 岁以下的儿童风险最高）和各种年龄段患有某种慢性疾病的儿童。这些疾病包括哮喘或其他肺部疾病、糖尿病、免疫系统虚弱、肾病、心脏病、神经和神经肌肉疾病等。患有这些慢性疾病的儿童可能会因感染各种流感病毒，包括 2009 H1N1 流感病毒而引发更为严重的疾病。

流感如何传播？

人们认为，2009 H1N1 流感和季节性流感均主要是通过流感患者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫在人群间传播。如果人在触碰带有流感病毒的物体后，又触碰自己的嘴巴、鼻子或眼睛，也可能会受到感染。

3/

流感有哪些症状？

季节性流感和 2009 H1N1 流感的症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、鼻塞、全身酸痛、打寒颤、疲劳，偶尔呕吐和腹泻。有些流感患者也可能没有发烧症状。

流感患者向他人传播病毒的时期有多长？

季节性流感和 2009 H1N1 流感患者都有一个病毒潜伏期，可能会从患病的前一天到患病后的 5 至 7 天内将病毒传染给他人。但是有些患者的病毒潜伏期可能会更长，尤其是儿童、免疫系统虚弱的人群以及感染 2009 H1N1 流感的人群。

保护您的孩子

我该如何保护我的孩子不受流感感染？

给自己和您的孩子接种季节性流感疫苗，防止感染季节性流感病毒。

为您的孩子接种 2009 H1N1 疫苗。请咨询医生，了解您自己是否也需要接种此种疫苗。

采取并鼓励您的孩子跟您一起采取日常措施，防止病菌传播。这些措施包括：

- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻。将用过的纸巾扔进垃圾桶内。
- 远离患者。
- 经常用肥皂和清水洗手。如果没有肥皂和清水，可使用含酒精的洗手液。
- 避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。细菌就是通过这种方式传播的。
- 如果家庭成员患病，尽可能将病人安置在远离其他家人的独用房间中。
- 按照产品标签上的说明，用家用消毒剂擦拭各种表面，例如床头柜、浴室中的各种表面、橱柜及儿童玩具，使其保持洁净。
- 将家庭成员患者用过的纸巾及其他一次性物品扔进垃圾桶。

4/

有疫苗能够保护我的孩子免受 H1N1 流感感染吗？

每年的季节性流感疫苗是防范季节性流感的首要措施。建议 6 个月至 18 岁的儿童及与 5 岁以下的儿童有近距离接触的所有人群（护理人员）注射流感疫苗。

对抗 2009 H1N1 流感的疫苗也已经问世。建议从 6 个月大的儿童到 24 岁的年轻人都接种这种疫苗。同时建议包括与 6 个月以下的幼儿有近距离接触的人群和某些慢性病患者在内的其他人群也注射这种疫苗。欲了解有关 2009 H1N1 流感疫苗及季节性流感疫苗的更多信息，请访问 CDC 网站。

有治疗流感的药物吗？

抗病毒药物可治疗季节性流感和 2009 H1N1 流感。本季，重病（住院）患者或流感患者及具有其他疾病或严重流感并发症高发风险的人群可优先使用抗病毒药物。抗病毒药物不仅可以缓解病情，加快您的康复速度，还能够预防严重的流感并发症。这些药物均为处方药，在患病的前 2 天服用具有最佳疗效。这些药物也可供儿童服用。

我该用什么洗手？

用肥皂和流水洗手（时长为唱完两遍“生日歌”的时间）有助于防范病菌。如果没有肥皂和清水，可使用含酒精的洗手液。

5/

如果您的孩子患病

如果我的孩子患病，我该怎么做？

如果您的孩子 5 岁或大于 5 岁，在其他方面健康但有类似流感的症状，包括发烧和 / 或咳嗽，请根据需要咨询医生，确保您的孩子得到了充分休息并饮用充足的流质。

如果您的孩子小于 5 岁（尤其是小于 2 岁）或者处于任何年龄层但患有哮喘、糖尿病等疾病或神经性疾病并出现类似流感的症状，请咨询医生，了解您的孩子是否需要检查。这是因为幼儿（尤其是 2 岁以下的儿童）和患有慢性疾病的儿童可能是会在感染 2009 H1N1 等流感后出现严重并发症的高危人群。如您担心孩子的病情，请尽早向医生咨询。

如果我的孩子疑似患病，该怎么办？

即使是此前一向健康或曾感染过流感的儿童也能出现严重的流感病症。

如果您的孩子（任何年龄层）出现以下症状，请立即联系医生或带其前去就医。

- 呼吸急促或呼吸困难

- 皮肤青紫
- 饮用流质不足
- 严重或持续呕吐
- 睡不醒或反应迟钝
- 孩子焦躁不安以致不愿被抱
- 类似流感的症状改善，但其后又发烧并且咳嗽加剧
- 患有其他疾病（如心脏或肺部疾病、糖尿病或哮喘）并出现发热和 / 或咳嗽等流感症状。

如果我的孩子患病，他能否去上学、日托或露营？

不能。您的孩子应该待在家里休息，避免将流感传染给其他儿童。

我的孩子感染流感后何时才能回学校上课？

让您的孩子待在家中，不去学校、日托或露营，直至退烧后至少 **24** 小时。（您无需使用退烧药即可退烧。）体温达到 **100** 华氏度或 **37.8** 摄氏度极为发烧。

6/

更多详情，请登陆 www.cdc.gov 或 www.flu.gov 或拨打 **800-CDC-INFO**

7/

2009 年 10 月 16 日